

# Inifrån & Ut



## Lite om oss

En tidning skapad av oss på Fontänhuset Falun där vi berättar både om vår verksamhet samt delger egna historier om hur det är att leva med psykisk ohälsa. Målet är att vända det till något positivt, dvs hur man kan gå från ohälsa till hälsa och vi hoppas att vår historia kan bidra till det.

# Innehållsförteckning

1.	Innehållsförteckning & riktlinjer	Sid. 2
2.	Ledare	Sid. 3
3.	En dag på Fontänhusets redaktion	Sid. 4
4.	Fri vilja - en lekmans tankar	Sid. 5
5.	Resa, upptäcka, uppleva	Sid. 6-7
6.	Under attack	Sid. 8
7.	Opera på bio	Sid. 9
9.	Vem lyssnar på dig?	Sid. 10-11
10.	Valet 2022	Sid. 12
11.	Familjen	Sid. 13
12.	ADHD, livet och jag	Sid. 14-15
13.	Shirley Temple – ikon bland mocktails	Sid. 15
14.	En berättelse om många år inom psykiatri	Sid. 16-17
15.	Glassen som försvann (in i det tomma intet)	Sid. 18-20
16.	Min resa till Falkenberg	Sid. 21
17.	Musikterapi - ord och massvis med visor	Sid. 22
18.	Frågesport	Sid. 23
19.	Vad gör det för skillnad?	Sid. 24-26
20.	Stöd Fontänhuset	Sid. 27

## Riktlinjer för Inifrån & Ut

- Det huvudsakliga syftet med denna tidning är att bryta stigman runt psykisk ohälsa och att nå ut till en målgrupp som befinner sig i en likartad situation.
- Tidningen kan innehålla politiska och religiösa texter men endast i syfte för att öppna upp för reflektion och debatt - inte för att verka som ett instrument för propaganda.
- Innehållet ska vara begripligt för allmänheten och ha ett sammanhang.
- Texter och bilder får inte vara kränkande.
- Citat ska anges med källförteckning.
- Tidningen utges under gemensamt ansvar och får därför inte innehålla bidrag utan vetskap om textens upphovsperson.
- Redaktionen kan komma att redigera inkomna bidrag och står för det avgörande beslutet av vad som skall tas med i tidningen.

# Ledare

Inte kunde vi väl tro att veckorna kunde springa på såhär snabbt. Två månader har gått sedan vi släppte vårt förra nummer. Vi har gasat på efter att restriktionerna släpptes och här på huset har telefonen gått varm för att få komma till oss på studiebesök. Vi närmar oss nära 100 personer som besökt oss sedan mars. Vi är glada att så många är intresserade att veta mer om vår förening och arbetsmetod.

Efter lång längtan fick vi äntligen åka ner till Falkenberg som stod värd för årets Sverigekonferens. Sveriges alla 13 fontänhus fick träffas, lyssna på spännande föreläsare, delta i workshops och planera och sätta mål för organisationens fortsatta arbete. Vädret var strålande och hela resan så fint anordnad.

Vår ansökan till Allmänna arvsfonden är äntligen inskickad. Vi har jobbat hårt med att få till ett bra koncept och fina samarbeten. Tanken är att vara ute i skolor, möta unga och att prata om den psykiska hälsan. Nu håller vi tummarna för att vi rör hem det så vi kan starta upp roliga och hälsosamma aktiviteter under nästa år!

Veckorna springer annars på här i en rasande fart. Snart väntar soliga dagar och varma ljusa kvällar. En planerad sommaravslutning på Staberg där alla får äta gott tillsammans ser vi fram emot.

Vi önskar Er alla en skön sommar. Nästa nummer kommer ut i höst!



*Sverigekonferensen.*

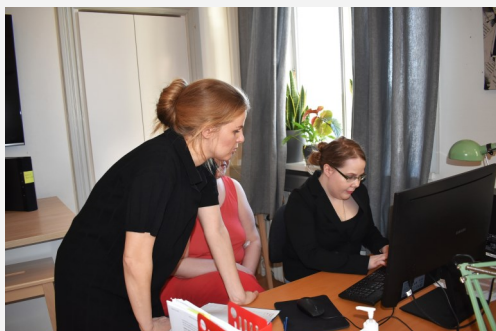


*Petra och Elin på Sverigekonferens.*



*Inger Blennow, avgående ordförande för Sveriges Fontänhus Riksförbund.*

# En dag på fontänhusets redaktion



## Att arbeta vid redaktionen innebär flera spännande arbetsuppgifter.

Vi börjar alla arbetsdagar med ett enhetsmöte klockan 09.00 och ytterligare ett 13.00 där vi går igenom dagens arbetsuppgifter på enheten kontoret. Man kan då välja att arbeta med vår tidning. Där tillkommer avsedda tidningsmöten där vi tillsammans diskuterar tidningen och dess innehåll.

Vi arbetar ständigt med att skriva artiklar som helst ska handla om ohälsa/hälsa i en positiv anda. Från det att man har skrivit en artikel så ska någon korrekturläsa och korrekturändra den.

Till tidningen ska även arbetas med layout, så artiklarna presenteras på ett tilltalande vis. En ledare ska skrivas som handlar om tidningens utskick och innehåll. Om någon inte vill skriva så kan denne komma med förslag eller bilder, vilket går det lika bra. När vi anser att tidningen är klar lämnar vi den till tryck.

Det vi gör sedan när vi får ett antal tidningar i vår hand är att dela ut dem till väntrum på olika platser, exempelvis sjukvård, kommun, försäkringskassa och skolor. Även medlemmar får ett exemplar om man så önskar. Tidningen är ett viktigt sätt för oss att

nå ut till fler som kan läsa den och förhoppningsvis känna igen sig i det vi skriver, och på så sätt bli nyfikna på vad vi gör och eventuellt själv bli medlem.

Det är roligt och berikande att få skriva något som kommer i tryck och andra kan läsa och att vi gör det tillsammans är bara roligt. Vår tidning heter Inifrån och Ut.

Om du vill arbeta med vår podcast går det också bra. Där diskuterar vi olika ämnen som vi anser är viktiga. Vi tar fram frågor för intervjuer, vilka vi ska intervjua och vad vi vill få fram. Vi har en egen inspelningsstudio på huset med bra utrustning, så vi kan göra allt på egen hand.

Här går det bra att vara med och diskutera fram vad vi ska göra, vara med på inspelning och efterbearbetning, eller intervjua någon.

Podcasten är ytterligare annat sätt att nå ut till fler som kan känna igen sig i det vi sänder och bli intresserade av att bli medlemmar. Vi har lagt ut fem

färdiga podcastavsnitt på vår hemsida att lyssna på. Vår podcast heter Inre landskap.

Vi tar även fram broschyrer som vi lämnar till besökare och andra. En kortfattad beskrivning av vad vi gör och hur dagen ser ut på vårt hus, vilket vi ständigt behöver hålla aktuellt. Även annat informationsmaterial som rör vår förening tar vi fram.

Vi sköter vår hemsida själva, både med uppbyggnad och uppdateringar. Vi arbetar ständigt med att hålla den aktuell. Det kan vara att matsedeln ska läggas ut för veckan, eller att vår kalender ska vara aktuell, samt hålla den inbjudande och lättläst.

Vi lägger ut information och foto på Facebook och Instagram om vad som händer på huset. Det försöker vi göra dagligen.

Du behöver inte alls vara ett proffs på något av det vi gör, det räcker långt med att vara intresserad och nyfiken. Vi arbetar tillsammans och hjälper varandra att lyckas. Och arbetet vid redaktionen är vårt sätt att påverka synen kring psykisk ohälsa i samhället och förhoppningsvis förändra de fördomar som tyvärr finns kring ohälsa.

Om du blir medlem på Fontänhuset Falun har du möjligheten att arbeta på redaktionen.

*Varmt välkommen till oss!*

# Fri vilja - en lekmanns tankar

**Det är kanske den största frågan av dem alla. Har vi en fri vilja? Om man vill vara omständig kan man börja med att leta efter en definition av fri vilja och därmed komma fram till många olika definitioner.**

Jag menar att handla av fri vilja innebär att jag kunde ha handlat annorlunda i en given situation.

Det vill säga att jag har mer än ett val och att jag handlar i enlighet med min vilja. För att handla av fri vilja måste det även vara jag som kontrollerar mitt handlande.

Det grundläggande problemet är att vi gärna vill tro att vårt handlande har en orsak. Att vår vilja är orsakad av tidigare orsaker som i sin tur är orsakad av tidigare orsaker och så vidare, långt tillbaks i tiden. Det kallas determinism. Men kan min vilja vara fri om den hela tiden är orsakad av det som hänt tidigare?

För att min vilja ska vara helt fri tycks det som att jag måste vara första orsaken till den. Kanske är framtiden given om det förflutna är givet. Alternativet till determinismen tycks vara att det är slumpen som orsakar mitt handlande (indeterminism) och inom kvantfysiken verkar det existera genuin slump. Men är min vilja verkligen fri om den orsakas av slumpen?

Modern hjärnforskning har även visat att ett beslut är fattat i hjärnan redan en kort tid innan vi tar ett medvetet beslut. Det som talar för en fri vilja är kanske att vi ibland har en stark känsla av att vi verkligen gör ett val. Tilläggas kan att det trots problemen finns de som tror på någon sorts fri vilja trots att de är determinister eller tror på slumpen.

Det är mycket som står på spel när vi diskuterar om vi har en fri vilja. Ja kanske hela vår mänsklighet. För om vi inte har någon fri vilja är vi då inte bara någon sorts maskiner av kött och blod?

## Fri vilja och moraliskt ansvar

En annan diskussion är om vi kan vara moraliskt ansvariga om vi inte har en fri vilja. Kan jag någonsin klandras för mina handlingar om jag inte valt att handla så själv? Nej, det anser jag inte är rimligt. Men om du i så fall klandrar mig så kan du ju inte heller klandras för det, då du då kanske inte heller gör ett fritt val när du klandrar mig och så vidare. Vissa har menat att vi borde söka de egentliga orsakerna till att vi handlar som gör istället för att anklaga varandra för att handla av fri vilja. En annan fråga blir vilket samhällssystem vi ska ha

om vi har eller inte har en fri vilja. Och hur ska vi se på vårt rättssystem?

## Fri vilja och psykisk ohälsa

Om jag har psykisk ohälsa och handlar på ett visst sätt, handlar jag då av fri vilja och kan klandras? Låt oss säga att jag är deprimerad och inte orkar göra någonting, t. ex. städa min lägenhet på en månad, kan jag då klandras för det? Eller om jag är psykotisk och betar mig konstigt, har jag då skuld till mitt beteende?

För mig är det en öppen fråga om vi har en fri vilja eller inte. Det verkar få orimliga konsekvenser om vi inte har någon fri vilja alls. Kanske har vi fri vilja i viss grad. Det är i alla fall svårt att leva som om vi inte har någon fri vilja. Och att du inte alls skulle ha något ansvar för dina handlingar även om du har en psykisk sjukdom verkar inte heller rimligt.

*Skrivet av Erik*



# Resa, upptäcka, uppleva

## Hej! Jag som skriver den här texten heter Jonatan och jag är född och uppvuxen i Falun, Dalarnas län.

Falun är en vacker och mycket trivsamt stad där det finns mycket sevärdheter och kultur.

Jag älskar Falun, jag har bott här i hela mitt liv och gillar staden väldigt mycket. Jag känner mig trygg här. Jag har dock de senaste åren börja känna mer och mer att jag skulle vilja uppleva nya saker, nya miljöer, få se annan arkitektur och få upptäcka nya områden etc.

Under min barndom reste vi en del i Sverige, samt gjorde utlandsresor. Jag älskade alla dessa resor, de var så spännande och

man fick upptäcka och uppleva hur det är och ser ut i andra städer samt uppleva hur det är utomlands.

Nu i vuxen ålder har jag såklart fortsatt att resa runt lite då och då, men då främst inom Sverige. Dels på grund av ekonomiska skäl men även för att Sverige är ett väldigt fint land med väldigt mycket olika miljöer.

I denna text tänkte jag mest fokusera på resandet och upplevelserna inom Sverige.

### Våga ta steget

Jag vet att många kan tänka att det är bekvämt och man har kanske inte lust att resa utanför sin hemstad, men om man går emot den känslan och gör detta

ändå upplever man oftast något positivt. Jag själv har känt och upplevt detta och de personer jag pratat med som gjort liknande saker känner ofta likadant. Jag tror att resor gör gott för människor, att få bryta sin vardag lite då och då, uppleva och upptäcka nya miljöer och områden, få träffa nya människor etc. Det gör gott för ens psykiska hälsa, även fast det kanske inte känns så i början. Men tro mig, det kommer med stor säkerhet kännas bra, bara du tar steget och vågar. De allra flesta, kan jag säga utifrån min erfarenhet, märker att de växer som människor, får ökad självkänsla med mera.

Våga utmana dig själv, leta upp något intressant ställe någonstans i din hemstad och besök det. Utöka detta senare när du är redo med någon plats eller aktivitet som är några kilometer bort från hemstaden. Ju mer du utmanar dig själv desto längre bort kommer du våga resa. Du kanske har en dröm om att besöka Skåne? Kanske det är Norrland eller till och med Norge? Inget kan stoppa dig, det är bara du själv som kan avgöra om du vill eller inte. Tankarna kanske säger något annat men vad vill ditt hjärta och vad säger magkänslan? Låt inte din psykiska ohälsa hindra dig från att få uppleva världen.



Örebro fontänhus

## Resa, upptäcka, uppleva (fortsättning)

### Örebro blev starten

Ett exempel jag har är när jag hamnade i en jobbig period då jag slutade att göra en del saker som jag tidigare tyckt om att göra. Jag gjorde mina dagliga rutiner sedan ville jag bara hem. Efter ett tag blev jag tillfrågad från min förening Fontänhuset om jag ville följa med dem på en resa till Örebro för att besöka Örebros Fontänhus. Jag var först skeptisk till att tacka ja, jag fick ärligt panik inombords för att det kändes jobbigt att bryta mina rutiner för att åka någon annanstans men efter en del funderingar så tackade jag ja, även fast det tog emot i början.

När vi sedan var på väg till Örebro, kände jag rätt snabbt att denna resa gjorde gott för mig,

att jag behövde komma ifrån min rutinmässiga vardag en stund och se andra saker. Denna resa fick mig att börja komma tillbaka till att våga göra saker igen, min osäkerhet försvann mer och mer och självkänslan ökade.

Efter detta har jag gjort dagsutflykter till olika ställen inom Sverige, främst inom Dalarnas län, men jag har även tagit bilen ner till Skåne samt rest till Trysil i Norge. Att få uppleva olika delar av Sverige är så häftigt, att få uppleva allt som de olika städerna har att erbjuda. Även att få se Norge var en cool upplevelse, annars har jag bara sett Norge på tv, videos och liknande. Men nu fick jag äntligen se det i verkligheten med mina egna ögon.

Jag hoppas ni förstår vad jag vill



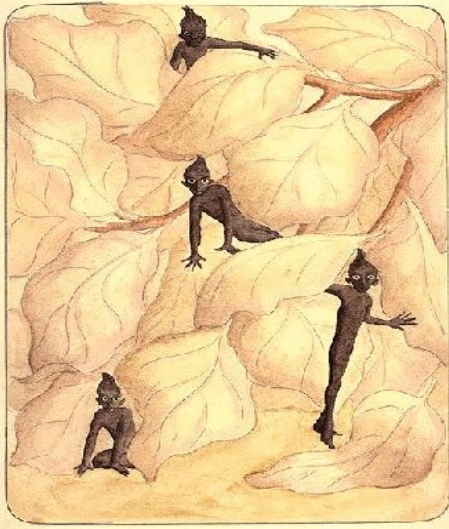
framföra i denna text, låt inget begränsa era liv. Vill ni resa så gör det! Vill ni flytta? Ta reda på allt ni kan och känn efter. Känns det bra så prova! Det finns alltid lösningar på problem, låt inget hindra er från att leva det liv ni vill leva. Det finns många sätt att få bättre psykisk hälsa och det finns många sätt att öka självkänslan. Denna text är bara ett tips på hur man kan göra. Gör allt ni kan för att få bättre hälsa, alla förtjänar ett bra liv.

*Skrivet av Jonatan Meijer*



Trysil i Norge. Foto: Ola Matsson.

# Under attack



Akvarell av Karin Boye

**Min existens är politisk och jag hatar det. Jag är transgender och det känns som hela världen har en åsikt om vad jag är, åsikter som påverkar vilken hjälp jag kan få.**

Det senaste är att jag nu för några dagar sedan (det är i slutet av februari när jag skriver det här) läste att det gjorts en helomvändning om användande av stopphormoner för unga transpersoner. Utlåtandet sa att det "gör mer skada än nytta". Men det finns ingen forskning som stöder det. Tvärtom, all forskning pekar på att det är väldigt bra att unga transpersoner får hormonblockerare.

Det finns också forskning här i Sverige som visar att antalet personer som ångrar sig efter hormoner och kirurgi är extremt lågt, och det är många fler som

ångrar att de *inte* gick igenom transformation.

Jag har tur. Jag är väldigt bra på att prata med vårdpersonal. Det gör att det bara har tagit fyra år sedan jag gick till psykiatriska mottagningen i Falun tills jag börjar få hjälp. Att vänta i fyra år kanske verkar långt, men tro mig. Om jag inte hade kunnat prata för mig så bra som jag kan så hade det varit längre.

Under dessa fyra år så... har jag diagnosticerats med akut stressreaktion, och min depressionsdiagnos har ändrats från "recidiverande" till "ospecificerad". För den har ett specifikt skäl: Väntan på hormonterapi. Akut stressreaktion är något som jag fick diagnostiserat i mars 2021. Jag var helt förstörd när jag pratade med min skötare på Psykiatriska i Falun, och hon ordnade så jag fick en direkttransport till Säter, avdelning 95. Jag har läst hennes anteckningar (1177) från den dagen, och jag var tydligen helt borta.

Akut stressreaktion är något som vanligen diagnosticeras för våldtäktsoffer, soldater som varit i krig, personer som varit inblandade i allvarliga olyckor med dödsutgång. Och så jag, för att min väntan på behand-

ling fick mig att nästan bli psykotisk. Och det var inte första gången jag nästan gick in i en psykos; i förra numret av Inifrån & Ut skrev jag om en tidigare reaktion på... allt. På engelska, hur jag nästan gick in i en psykos, eller kanske till och med var i en psykos.

Jag vet inte vad jag vill säga. Men det känns som jag är under attack. Alla har åsikter om vad det är att vara transgender, och det känns som behandlingen i Sverige går bakåt. Jag är en sådan som inte kan låta bli att läsa allting på nätet. Jag läser allt hat, och all desinformation, om transpersoner. Och när jag nu just läste att det ska bli svårare för unga transpersoner att få stopphormoner så... blev jag så ledsen. Det finns ingen forskning som stöder det, tvärtom.

Jag känner det som att jag är under attack.



Akvarell av Karin Boye



# Opera på bio



**Opera är en mångskiftande genre som berör alla möjliga sinnen. Jag är visserligen inte särskilt förtjust i musikaler i allmänhet men opera, som per definition egentligen är musikal, berör mer.**

Att titta på opera är en upplevelse. Ibland bombastisk och ibland melodramatisk. Mycket liv, död och maktkamper. Kärlek och tragedier inspirerade från Tristan och Isolde. De goda som bekämpar de onda. Stämsånger, oftast på italienska eller tyska, blandas med musiken där alla möjliga stämningar möts. En helaftonsföreställning som kan vara 3 timmar eller längre med pauser, som ett välkommet eskapistiskt avbrott från grå och tråkiga vardagen. Även i sin naturliga tidlöshet kan opera likt andra konstformer behandla olika teman aktuella då som idag. Till exempel är uppsättningen av 1800-talsoperan *Rigo-*

*letto* från Metropolitan där handlingen istället är förlagd i ett stilmässigt 1920-talets förbudstidssamhälle med tydliga beröringspunkter kring klass- och genusstrukturer.

## Även i Falun

Operakonsserter utförs tyvärr sällan utanför de större tätorterna. Inte desto mindre arrangerar Folkets hus och parker sändningar från den väl ansedda The Metro-

politan Opera i New York på många orter i Sverige. I Falun anordnas operasändningarna av Kulturstöten på Kulturhuset tio14. Efter att pandemirestriktionerna har lättats upp har verksamheten kommit igång igen. Det inleddes med Giuseppe Verdis *Rigoletto* och senare under våren sänds föreställningarna *Don Carlos*, också ett verk av Verdi, och *Hamlet*.

*Niclas Fors*



## Vem lyssnar på dig?



**Jag har arbetat inom psykisk ohälsa sedan 1988 då jag även blev klar med min socionomexamen. Jag har arbetat med rehabilitering av personal inom Falu kommun och Region samt inom olika projekt där målgruppen var de med psykisk ohälsa och senast inom Samordningsförbundet Finnsam Falun.**

Jag tyckte mig se en vilja och ett engagemang från samhället när jag började arbeta inom psykisk ohälsa. Det fanns hos myndigheterna resurser och en syn där man såg det som ett gemensamt ansvar att samarbeta med individens bästa i fokus.

Arbetsförmedlingen var öppen för den arbetssökande; du fick träffa en platsförmedlare som sedan hjälpte dig vidare med rätt

stöd för att du skulle närma dig ett arbete. Den platsförmedlare du träffade var även din personliga kontakt vid Arbetsförmedlingen.

Försäkringskassan stöttade dig vid dina ansökningar rörande sjukpenning och annat. Du fick även här träffa en handläggare snabbt om du önskade. Denna handläggare var ett stöd till dig för att se till att du fick rätt hjälp för att närma dig arbete eller studier.

### Ingen tid för möten

Socialtjänstens handläggare hade framför allt tid att träffa dig och hjälpa dig vidare till arbetsförmedlingen. Det fanns tid för dessa möten och handläggarna hade även en god kunskap om hur Arbetsförmedling, Försäkringskassa och Sjukvård funge-

rade. Vilket var en avgörande trygghet för dig som uppbar försörjningsstöd.

Sjukvården och framförallt psykiatrin hade relativt korta väntetider för dig att träffa läkare och/eller psykolog från det att du tagit kontakt. Du fick oftast träffa samma kontakt kontinuerligt och de hade tid för dig. Det fanns en samtalsmottagning som du själv kunde kontakta för samtal och om du behövde ytterligare stöd och hjälp från psykiatrin så hjälpte de dig med detta.

Engagemanget och viljan att skapa förutsättningar att hjälpa dig vidare till rätt ersättning eller arbete var tydlig. Framför allt så pratade man med varandra där ditt bästa var i fokus, där dina åsikter vad du behövde var viktiga och du blev lyssnad på.

I dag pratar man inte med varandra. Det finns inte tid för att du ska vara i fokus med det du vill och behöver. Allt är mer beroende på vad myndigheten själv har för resurser .

Arbetsförmedlingen isolerar sig och det är inte självklart att du får träffa en platsförmedlare personligen. Du ska själv sköta inskrivning, leta arbete, ta reda på vilka skyldigheter och rättigheter du har och allt detta genom digitala kanaler. Om du gjort något som strider mot regelverket av

## Vem lyssnar på dig? (fortsättning)

misstag så blir du ifrågasatt varför du inte gjort rätt. Tro inte heller att du blir erbjuden stöd. Du kan bli erbjuden kontakt med någon privat arbetscoach som du ska träffa en halvtimme i veckan under 16 veckor. Men inte kommer du att få ett arbete genom dem heller. Platsförmedlare är lika sällsynta vid sip-möten (samordnad individuell plan) som en kenovinst.

Försäkringskassan ser som sin uppgift att neka så många som möjligt rätten till ersättning och när de medverkar till samarbetsmöten så kommer de, men tro inte att de har ditt bästa i fokus. Frågan om du verkligen är sjuk eller inte är den stora frågan för dem.

### Enbart försörjningsstöd

Socialtjänsten och framförallt försörjningsstöd har som uppgift att ge dig rätten till en tillfällig försörjning i avvaktan på att du får ett arbete eller ersättning via Försäkringskassan. Tyvärr är den krassa verkligheten att för många i dag så är det den enda inkomsten man har. Du kan vara för frisk för en sjukskrivning men vara för sjuk att vara till arbetsmarknadens förfogande. Då hamnar du troligtvis i olika insatser för att du snabbt ska bli självförsörjande, men du kommer att märka att du hamnar mer

och mer utanför systemet.

Om du har tur och får en kontakt med psykiatrin så håll i den för allt du är värd, för det är inte säkert att du får behålla den. Du har säkert fått vänta upp till ett år från det att du kontaktat dem och sagt att du behöver hjälp nu. Se till att du får läkarintyg i tid, helst innan ditt nuvarande intyg går ut, annars blir du av med ersättningen från försäkringskassan och du måste skriva in dig på arbetsförmedlingen och söka arbete för att du ska få försörjningsstöd, och då är du frisk enligt myndigheterna. Du får även räkna med att om man byter chefer så ändrar man även förutsättningarna för dig att få rätt hjälp. Det ska ju sparas pengar, du blir omnämnd som kund hos myndigheterna.

Så tanken blir att: var är alla som ska hjälpa dig vidare med det du behöver och har rätt till, då de uppfinner nya metoder att själva isolera sig, och att finna nya sätt att se vem som har ansvaret för att hjälpa dig, för inte är det de själva.

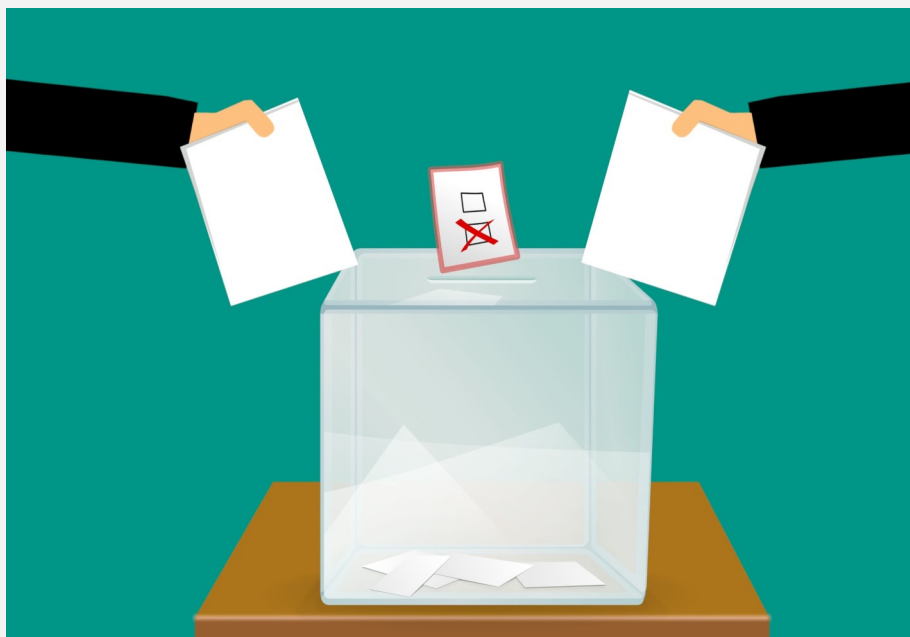
Tänker på Thomas Di Levas sång, "Vem ska man tro på när det är så här?"

Ge inte upp. Du kommer att träffa rätt person som hjälper dig. Det finns tack och lov många som även är nöjda med sin kontakt gentemot myndigheter och systemet. Ni har haft tur. Många som arbetar på olika myndigheter försöker ha dig i fokus och hjälpa dig. Ni gör ett fantastiskt arbete, ge inte upp. Ni märks och gör skillnad.

*Lennart*



# Valet 2022



**Den 11 september är det allmänna val till kommun- och regionfullmäktige samt riksdag. Dessa allmänna val sker vart fjärde år och då andra söndagen i september. Det fjärde allmänna valet, val till Europaparlamentet, sker dock vart femte år och alltid en söndag under någon av månaderna april, maj, juni eller juli.**

Riksdagen är den lagstiftande församlingen i Sverige och beslutar om till exempel statsbudgeten. Regionfullmäktige beslutar till exempel om sjuk- och hälsovård samt lokaltrafik. Kommunfullmäktige beslutar om lokala frågor, till exempel skola, sociala frågor och omsorg.

Man röstar på den representant som man vill ska vara med att

fatta beslut vid viktiga frågor, det vill säga en representativ demokrati. Valen man gör ska vara fria, hemliga och direkta. Det innebär att ingen får bestämma vad andra ska rösta på, att man inte behöver uppge vem man har röstat på och att väljarna utser direkt vilka som ska sitta i de berörda församlingarna.

I Sverige tillämpas allmän och lika rösträtt. Det innebär att rösträtten endast är begränsad av ålder, medborgarskap och folkbokföring samt att varje röstberättigad har en röst. Alla svenska medborgare som fyllt 18 senast på valdagen samt är eller har varit folkbokförda i Sverige har rösträtt till Riksdagen.

I valen till kommun- och regionfullmäktige har man rösträtt om

man fyllt 18 år senast på valdagen samt är folkbokförd i kommunen och regionen ifråga. Samtliga som har rösträtt får ett röstkort skickat till sig arton dagar före valdagen. På röstkortet står vilket valdistrikt du tillhör och var din vallokal ligger samt dess öppettider. När man ska rösta måste man medföra sin legitimation. Det går också att för-tidsrösta och man ska även då medföra röstkortet.

I vallokalen kan man ta röstsedlar och valkuvert, en för varje röstsedel. Röstsedlarna har olika färg beroende på vilka val man gör. Vita sedlar är till kommunfullmäktigevalet, blåa till regionfullmäktigevalet och gula till riksdagsvalet. Man går bakom en ledig valskärm och gör sina val, lägger dessa i valkuvert och stänger dessa. Man går sedan till röstmottagaren med legitimation och valkuvert. Röstmottagaren kontrollerar din legitimation och prickar av dig. Hen lägger till sist valkuverten i respektive valurnor och röstningen är genomförd.

För vidare läsning om valen kan man gå till Valmyndighetens webbplats ([www.val.se](http://www.val.se)) och till Falu kommuns webbplats ([www.falun.se/kommun--demokrati.html](http://www.falun.se/kommun--demokrati.html)).

*Skrivet av Niclas Fors*

# Familjen

## Natten till idag hade jag en rätt märklig dröm, eller snarare precis innan jag vaknade.

Jag stod inne i ett badrum, men det var knappast mitt badrum som jag befann mig i, då hade jag nog fått spader!

Plötsligt märkte jag att det var sprucket i väggen mitt framför mig.

Och inte så lite heller...

Det var snarare ett gigantiskt hål i väggen, som om halva väggen hade gått sönder!

Jag ställde mig på en pall för att försöka se om jag kunde se över till andra sidan.

Jösses... Bakom min vägg fanns det ett till rum, men i det rummet fanns det ingenting annat än betong, lite högar av cementsand och stora cementstenar som låg lite varstans.

Plötsligt hörde jag steg som gick utanför rummet och några barnröster.

Plötsligt var de inne i det där tomma betongrummet. Jag vet inte vad de gjorde där eller vad de hade där att göra över huvud taget.

Jag nästan hängde mig över den trasiga väggen för att se hur många barn det var och vad de gjorde där inne. Jag kunde i alla fall se att det var tre små killar i

sex- till sju-årsåldern.

”Hallå där”, ropade jag till killarna. ”Vad gör ni för något? Där får ni inte vara! Ser ni inte att det är en farlig arbetsplats som ni befinner er på?”

”Vi får vara här, vi skall bo här”, utbrister pojkarna i kör.

”Ni skall bo här?”, undrade jag. ”Vet er mamma och pappa att ni är här?”

”Jaa”, svarade en av pojkarna.

”Dom är där utanför och spekulerar!”

Två minuter senare hörde jag någon ropa, ”Hallå killar, vi måste åka nu!”

Jag skyndade mig att klättra tillbaka in i badrummet jag kom ifrån och tänkte bara, ”hur ska det här skulle sluta?”

Några månader senare, hade en ny familj flyttat in i huset bredvid. Det var de där tre småkillarna och deras föräldrar som hade flyttat in i huset! Det var sommar och eftermiddagen höll på att ta slut. Fruen i huset höll just på att duka fram på deras uteplats på altanen och jag kunde inte låta bli att gå fram och heja och sen presentera mig! Efter en stund sa jag, ”Jaha... Så det är ni som har flyttat in här? Jag hoppas att ni kommer att trivas här, för

det är ett ganska lugnt område ni har kommit till!”

”Ja, det hoppas jag också”, svarade frun.

Solen höll på att gå ner och damen hade precis kommit ut med två lampor som hon ställde på altanens räcke och sedan tände dem! Familjen hade precis avslutat sin middag och de hade fått gäster. Rätt var det var, så fick jag syn på ett väldigt bekant ansikte...

HELENA! Vad i Herrans namn gör hon där? (Helena var min förra kontaktperson.) Känner hon de som har flyttat in här bredvid? Jag såg att hon satt och pratade med en yngre kvinna, jag vet inte vem hon var, men de verkade i alla fall ha väldigt trevligt där de satt och pratade.

*Anna*

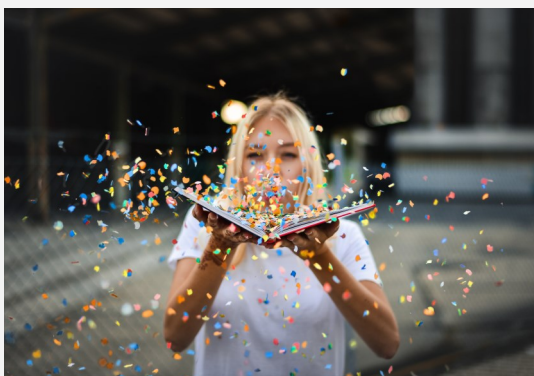


# ADHD, livet och jag

**Själv minns jag egentligen inte mycket av den dagen för många år sedan som jag fick min ADHD-diagnos. De minnen jag har av min barndom är av flera anledningar dimmiga. Mina föräldrar har dock berättat att när psykologen först sa att hon ville diagnostisera mig så hade de svårt att förstå varför.**

”Tinus springer ju inte direkt på väggarna” ska de ha sagt, de hade trillat ned i fällan att tro att ADHD alltid betyder att man är en destruktiv orkan som fått mänsklig skepnad. Psykologen visste dock vad hon skulle göra. Innan samtalet så hade hon gett mig en papperservett, och för att kontra mina föräldrars skeptisism frågade hon dem hur den nu såg ut. Servetten var en hög av vit konfetti på golvet, sliten i småbitar av mina hyperaktiva små fingrar. Detta var nog för att övertala dem att psykologen hade rätt.

Jag sitter nu här, flera år senare



och tänker tillbaka. Min ADHD har genomsyrat hela mitt liv, på gott och ont, i stort och smått. Jag tar förvisso medicin men det tar knappast bort allting, den gör bara visa saker lättare att hantera. Jag ser inte diagnosen som en förbannelse eller som en gåva, utan som en del av mig, en av sakerna som definerar mig som person. För rent krasst, vem hade jag varit om jag inte fastnade vid ett ämne långt efter att konversationen har gått vidare, om jag inte behövde säga ”förlåt jag var i mitt eget huvud, vad sa du?”, eller om jag inte konstant skakade på benen när jag satt ned? Jag kanske skulle vara lättare att ha att göra med för många, men det skulle inte vara jag.

## Inte med flit

Att lära sig att hantera sig själv tror jag är svårt för många med ADHD, mig själv inkluderad. Det är otroligt lätt att låta en frustration gentemot sig själv ta över helt när man känner att småsaker som nycklar och viktiga papper sugts in i något mystiskt svart hål som ingen annan verkar ha problem med. Det kan kännas som att man får skäll för saker man inte ens medvetet gjort, som att det inte finns något effektivt sätt att göra nå-



got bättre. Jag glömde inte bort tiden med flit; jag tappade inte bort nycklarna för att vara elak. Andras frustration blir ens egen och till slut sitter man på sängkanten och svär på sig själv, irriterad och utmattad. Man undrar varför basala saker är så svåra och man vill veta andra personers hemlighet för att ”fungera”.

ADHD kan vara tungt. Jag säger inte att man ska låtsas som att så ej är fallet. Men personligen vägrar jag se det som en förbannelse då många av mina goda sidor också har förstärkts av det. Jag är nyfiken och till viss del vetgirig och mina egna ständiga misstag har gjort mig tålmodig. Min oförmåga att planera har gjort mig spontan och flexibel. Svårigheterna jag har att tänka på framtiden eller det förflutna gör att jag lever i nuet. Alla dessa egenskaper är ett resultat av ADHD, eller strategierna jag har utvecklat för att hantera det. Som jag sa tidigare så skulle jag vara en helt annan person utan det.

*Fortsättning på nästa sida*

## ADHD, livet och jag (fortsättning)

Den här texten kanske inte känns helt sammanhängande. Den kanske känns som en berg- och dalbana av olika tankar som vagt sitter ihop med en extremt tunn röd tråd. Jag har svårt att se sådant; en annan charm med ADHD. Men jag hoppas jag har

gjort mig förstådd. Jag representerar inte alla med diagnosen, andra har sina egna tankar, erfarenheter och känslor angående den. Om någon har helt andra känslor om sin ADHD så är det inget märkligt. Det jag har skrivit representerar mina egna tan-

kar om det, men jag hoppas att någon där ute känner igen sig själv. Och om någon med ADHD lyckats läsa hela texten, bra gjort, jag vet själv om att det inte är så lätt.

*Tinus Wallerborg*

## Shirley Temple – Ikon bland mocktails

**Få stunder känns lika eleganta som att avnjuta en drink. En fredagseftermiddag på den sköna mörkbruna fåtöljen då helgen kommer antågande och drinken på highball- eller lowballglas som står på det låga, lagom matchande, mahognyfärgade bordet bredvid.**

Den avslappnande stämningen för stunden är minst viktig som smaken på drinken. Drinkar be-



höver inte innehålla alkohol även om så oftast är fallet. Så kallade mocktails är ett begrepp för alkoholfria drinkar. Mocktails syftar på att det ska efterlikna en cocktail.

En ikon bland alkoholfria drinkar är Shirley Temple. Drinken lär ha tillkommit då Shirley Temple (1928-2014) var en mycket celeber barnskådespelerska under den ekonomiska depressionens 1930-tal, som var något av Hollywoods klassiska guldålder. Historien förtäljer att man skulle servera en drink som var anpassad till hennes ålder, då hon egentligen var för ung för att dricka alkohol.

Det råder dock delade meningar om ursprunget; exakt vilken restaurang i Beverley Hills där drinken skapades vet man inte. Olika versioner av receptet skiftar också, oftast tvistas det om man ska ha pressad apelsin eller inte. Gemensamt för de olika



*Shirley Temple*

versionerna av receptet är dock att drinken innehåller ginger ale och en skvätt grenadine i ett highballglas fyllt med is. Drinken garneras med cocktailbär. Oavsett vad myten än förtäljer kring drinken ger Shirley Temple en aura av finess som kännetecknar drinkar i allmänhet.

*Niclas Fors*

# En berättelse om många år inom psykiatrin

**Förr i tiden var det an-norlunda inom psykiatrin, både på gott och ont. Mest på ont. Då kunde man gå ut och gå med skötarna, som var unga killar, och vi kunde gå till systembolaget och handla öl till mig. Men när vi kom tillbaka blev skötarna utskällda av cheferna.**

Jag har haft kontakt med psykiatrin sedan jag var barn, men mindre de senaste tio åren då jag har jobbat. Förr på psykiatrin kunde man få bo på en byggarbetsplats vecka ut och vecka in,

när de höll på med ombyggnationer. En gång höll jag på att ramla ner i ett hisschakt. Jag blev kastad i stengolvet av en bodybuilder som jobbade på avdelningen. Tog man fram en sax så trodde de nästan att man skulle hugga dem, fast man var beskedlig och satt och pysslade. En gång när jag låg i bälte behövde jag gå upp och kissa, jag var helt lugn och beskedlig, men de lät mig inte gå upp utan jag kissade på mig. Jag hade en tjej på avdelningen som jag tyckte mycket om och personalen förnedrade henne och sa att hon var

ful och dum.

Tiden har gått och psykiatrin fungerade bättre ett tag men nu tycker jag att det är sämre igen. Det fungerar fortfarande bra för mig, men inte för alla. Det måste bero på ledningen på psykiatrin, eftersom personalen inte vill vara kvar.

Jag har bott i nästan hela Sverige inom psykiatrin. I Uppsala, i Vadstena, på Gotland och jag har även varit och tittat på ett ställe i Norge, men där bodde jag inte. Jag har varit på Sätters sjukhus och psykiatrin i Falun. I Sä-



*Psykiatriska i Säter*



## En berättelse om många år inom psykiatri (fortsättning)

ter var det både vanlig psykiatri och rättspsykiatri, men rättspsykiatri passade inte mig. Där hände ingenting, jag bara satt där.

Säters sjukhus var bäst, när jag inte var på rättspsyk. De var noggranna och bra, de var måna om mig och det var kort vårdtid. De förstod att jag inte var så allvarligt sjuk. Jag fick vara utomhus när jag var där och åka hem efter några veckor.

Jag har haft fantastiska föräldrar. Min pappa var säljare åt Estrella, den bästa säljaren de hade haft, han vann tävling efter tävling. Han lastade bilen full och åkte och köpte glass med oss, vi hade det bra. Jag har varit med i tidningen mycket för att berätta om min situation, i Falu-Kuriren och två helsidor i Aftonbladet. Jag hade bara svår ADHD med lätt psykos och det ska man inte ha slutet vård för, det finns ju mediciner. Jag är inte arg för det, jag har lärt mig mycket. Jag har fått ett otroligt tålamod som jag har nytta av i mitt vuxna liv. Jag är en glad kille som är översocial och tycker om att skratta. Jag är en positiv person som ser saker från den ljusa sidan även om det varit mörkt.

Jag blev arbetslös 2019, hade då lönebidragsjobb på Kultur och fritid, där jag jobbade i trädgård och med vandringsleder, med



*Sjöviks folkhögskola*

arrangemang med mera, allt möjligt. De hade sagt att jag skulle ha mitt jobb ända till jag gick i pension, men det trodde jag inte riktigt på. 2019 fanns inga pengar hos kommunen till min tjänst, jag blev då arbetslös. Eftersom jag inte har någon utbildning så fick jag inga jobb.

Jag fick en jobbcoach via arbetsförmedlingen som tipsade mig om en utbildning till vårdbiträde. Jag började på Sjöviks folkhögskola och blev färdig som vårdbiträde. Eftersom jag varit på sjukhus hela livet så hade jag inte så mycket kompisar, så jag satt på Willys på dagarna för att träffa folk. Det kom alltid någon man kunde prata med. Jag fortsatte söka jobb, fick ett personligt erbjudande som var jättebra, Eva, som hjälpte mig. Men det hände ingenting ändå, vi fick båda skäll från AF, och jag blev till och med arg fast jag aldrig brukar bli arg.

Sen kom jag in på aktivitetscenter där jag fick jobba på loppis, med catering och så vidare. Där var jag fram till jag kom till Fontänhuset. Idag är det min sjätte dag här och jag blev medlem igår. Det känns jättebra och som att jag har varit här helt hela mitt liv. Jag har lätt för nya människor och nya platser. Kanske för att jag träffat så mycket folk genom livet. Så jag vill inte ändra mitt liv alls, det har kommit mycket gott också fast det har varit jobbigt. Jag har haft världens bästa föräldrar och träffat många bra människor under den långa resan. På onsdag denna vecka ska jag träffa en från arbetsförmedlingen för att prata om min framtid. Jag vill helst jobba med gamla och dementa, för jag tycker om gamla och de som känner mig säger att jag har ett ruskigt tålamod.

*Peter Billing, berättad för Jenny*

# Glassen som försvann (in i det tomma intet)



**Det här är en sann berättelse som jag tänkte berätta för er och vad som faktiskt hände mig tisdagen den första mars 2022.**

Det var på morgonen efter att jag hade avslutat min morgonrutin inne i badrummet och jag hade fått på mig mina kläder som jag bestämde mig för att eventuellt äta glass på till frukost. Eftersom jag inte hade hemma varken någon a-fil eller yoghurt och inte ens mjölk, utifall att jag skulle ställa mig och koka gröt, så bestämde jag mig för att öppna frysdörren för att ta fram min egengjorda glass som hade legat i en plastburk ett tag.

Men eftersom glassen var rejält frusen så att det inte gick att gröpa ur den, så bestämde jag mig för att ställa plastbyttan i kylen istället i några timmar så kunde jag äta glass på eftermiddagen istället, och så fick det bli!

Jag visste exakt på vilken hylla jag hade ställt glassen och hur "glassbyttan" såg ut, och efter att jag hade ställt in glassen i kylen så rörde jag inte den över huvud taget under hela förmiddagen (tro mig, jag svär på heder och samvete).

Klockan 10:00 kom Elisabeth till mig (min boendestödjare) och vi satte oss inne i tv-rummet och tittade på tv en liten stund medan jag drack mitt kaffe och åt mina 2 smörgåsar som jag hade gjort iordning åt mig. Under tiden så satt vi och pratade om lite olika saker och jag hade inte en tanke på min glass som jag hade tagit fram, det var nästan så att jag hade glömt att jag ens hade tagit fram den.

Efter att jag hade fikat klart, så gick vi båda ut i köket och Elisabeth hjälpte mig att diska undan medan jag gick in i sovrummet för att dra av mina sängkläder för att sedan få hjälp med att bädda rent i min säng. (I normala fall så brukar jag klara av sådana saker själv, men samtidigt så kan det vara skönt att få lite hjälp med det och då går det dessutom lite snabbare att få det överstökad).

När vi var klara och jag hade bäddat min säng och slutligen lagt på överkastet så gick jag ut i köket och öppnade frysen för att ta ut en matlåda. Elisabeth läm-

nade mig för dagen och jag blev kvar hemma för att äta lunch. Tror att det var någonting med potatismos och lingonsylt och några färsbiffar som jag hade lagat vid något tidigare tillfälle. Satte mig inne i tv-rummet i min baden-badenstol som jag numera gjort om lite grand till en hemma-fåtölj. Tittade lite på TV medan jag åt min lunch, höll nästan på att glömma min busstid som jag var tvungen att passa då jag hade en bokad tid uppe på psykiatrin klockan 14:00. Plötsligt fick jag väldigt bråttom med att skynda iväg till bussen och nästan småspringa för att inte missa 13:27-bussen.

Sagt och gjort så kom jag äntligen på bussen och åkte sen iväg. Hade ungefär en kvart, 20 minuters samtal hos Sandra (min sjuksköterska) samt fick mina mediciner och sen var tiden ute. Hon följde mig ut och sen gick jag upp till busshållplatsen uppe vid lasarettet och ställde mig och inväntade att bussen skulle komma. Det tog en kvart, tror jag, innan bussen kom, och sen åkte jag hem igen.

Väl hemma så kände jag hur trött jag var efter alla dagens bestyr hit och dit så jag bestämde mig för att lägga mig på soffan och vila lite... Gud så skönt det var att bara få lägga sig ner helt raklång i soffan och bara koppla

## Glassen som försvann (in i det tomma intet) (fortsättning)

av och slappna av och låta hjärnan få vila och bara blunda och andas.

1,5 - 2 timmar senare kom jag plötsligt på att tänka på den där glassen som jag hade tagit fram ur frysen och ställt i kylan för att den skulle tina upp lite grand... Ååhhh, va' gott det skall bli med lite kaffe och hemmagjord glass, tänkte jag. Så jag reste mig ur soffan och gick ut till köket och öppnade min kylskåpsdörr till min förvåning...???

— *Men, vad nu då? Var är min glass någonstans? Den är helt borta! Och jag är helt säker på att jag ställde den på den här hyllan (den andra eller tredje uppifrån)! Hur fasen kan en glass bara försvinna sådär utan vidare?*

Den fanns ingenstans i kylan, och jag tittade även lite extra i frysen också utifall att jag av någon anledning skulle ha ställt ner glassen i frysen igen utan att jag tänkte på det...

Men nej... Där låg den inte heller, märkligt nog. Där låg bara allt annat i matväg såsom grönsaker, matlådor med eget hemlagat, askar med lingon och massa annat utom min glass!

— *MEN VAR I HELA FRIDEN HAR MIN GLASS TAGIT VÄGEN???*

Jag kände att jag blev tvungen att skicka iväg ett sms till Elisabeth och fråga om HON har sett till den eller om hon har varit inne i mitt kylskåp och rotat, men hon svarade att hon inte hade det!

Så, min glass har alltså fått fötter då, och bara gått iväg av eget bevåg?

Hmm... mycket märkligt...? Och väldigt mystiskt, måste jag säga!

Min nästa tanke var att "någon" där uppe bland molnen har tydligen stenkoll på mig hela tiden, och att kanske denna "någon" såg när jag plockade fram glassbyttan från frysen och ställde den i kylan, och när jag sedan inte var hemma, så passade denne "någon" på att stjäla min glass för att sen sitta och kalasa

på glassen där uppe i det blå! Kanske denna "någon" tyckte att jag behövde banta och inte skulle ha någon glass här hemma! Skulle inte förvåna mig om det var så!

Jag har ALDRIG NÅGONSIN varit med om detta tidigare, att sådant som man har tänkt att äta, bara försvinner puts väck!?

Jag var med om en liknande grej för ett antal år sedan, men då var det ett guldarmband som försvann och dessutom så var det ett armband efter min mormor. Tråkigt och jättetråkigt kan jag dock tycka! Jag minns att jag hade tagit av mig det och hängt det på en av badrumskrokarna när jag skulle duscha. Vet inte

*Fortsättning på nästa sida*



## Glassen som försvann (in i det tomma intet) (fortsättning)

*Fortsättning från föregående sida*

varför jag egentligen tog av mig det, kanske tyckte jag att det bara var i vägen på något sätt, eller om det bara var så enkelt att jag var rädd om armbandet och inte ville förstöra det?!

Hur som helst, efter en stund så hördes det plötsligt ett rasslande ljud i badrummet och jag drog ifrån duschdraperiet för att se efter vad det var som lät, och till min förvåning så fick jag plötsligt se att armbandet var borta, det fanns ingenstans, helt uppslukat från marken till himmelen. Började fundera på om min gamla mormor ("hennes själ"

typ) hade klivit ner från himlavalvet och in i mitt badrum för att ta tillbaka sitt armband? Hon kanske saknade det och ville ha tillbaka det!?

När jag sedan hade duschat klart, så tittade jag efter kanten på golvet nedanför krokarna om det möjligtvis hade ramlat ner på golvet, men det gjorde det inte! Försökte även att kika bakom elementet om det hade ramlat ner bakom där och lyste även med ficklampa för att kunna se bättre, men det låg inte där heller!

Nästa dag så hade jag en bokad tvättid nere i tvättstugan, så innan jag började stoppa in kläderna i maskinerna, så vände jag ut och in på alla plaggen och kände även i byxfickorna om det möjligtvis hade trillat ner där också, men till min besvikelse så fanns inte armbandet där heller... Spårlost borta, med andra ord!

Nog för att jag alltid har trott och kommer att tro på själavandring, så kanske det ändå finns någon där uppe som håller koll på mig och ser till att jag fortfarande har gnistan kvar här i livet och att jag håller mig frisk och håller mig borta från vad alla sjukdomar heter! Jag

har hela släkten där uppe i himlavalvet, och jag har även vänner där uppe. Tre av dem gick bort alldeles för tidigt, ingen av dem hann ens fylla 50. En av dem skulle ha fyllt 41 samma år som han gick bort, en annan var bara 39 när hon tog livet av sig. Den tredje var bara strax över 20 när han och hans flickvän var ute och åkte bil, plötsligt fick han sladd på bilen och hamnade på fel sida av vägen och hann inte väja från ett mötande fordon vilket ledde till att de körde rakt in i en bergvägg. Killen avled på platsen medan hans tjej klarade sig med ett brutet ben. Det var fruktansvärt tragiskt och höra och jag och min dåvarande ungdomskärlek gick på dennes begravning då de också kände varandra, de hade känt varandra i flera år.

Sen har jag en äldre manlig vän där uppe också, han gick bort för några år sedan. Han gick och dränkte sig här i Falun, han var strax över 60 och det var ju också lite tråkigt att höra! Hans begravning var jättefin, men det är aldrig roligt att gå på begravningar, bara ledsamt och jobbigt och sorgligt!

Jaja ... Det var det om detta om den försvunna glassen samt lite annat som bara slank in helt apropå!

*Anna M. Herdenborg*



# Min resa till Falkenberg

**Var ska jag börja? Jag var ny medlem och detta var min första resa med Fontänhuset Falun. En fantastisk resa som jag gärna gör om.**

Att få följa med till Sverigekonferensen i Falkenberg. Jag var nervös till en början men sedan gick det bra när jag satt på tåget.

Det jobbigaste med resan enligt mig måste nog ha varit att sitta på tåget i åtta timmar. Det fanns inte så mycket benutrymme från Örebro till Göteborg.

När vi kom fram till Örebro hade vi tio minuter på oss att byta tåg men som tur var skulle tåget avgå från samma spår som vi kom in på. När tåget som skulle ta oss ner till Göteborg hade kommit gick vi och satte oss på våra platser i första klass och vi hade en trevlig resa från Örebro.

När vi sedan kom till Göteborg hade vi ungefär fyrtio minuter tills Öresundståget skulle avgå från spår 16. Jag kan idag säga att Göteborg är en fin stad trots att jag bara fick se tågstationen, men det gör inget för nu kan jag säga att; **JAG HAR VARIT I GÖTEBORG!**

Resan från Göteborg till Falkenberg gick bra trots att jag fick åka baklänges och sitta bredvid en som snarkade, men det tänkte jag inte så mycket på så länge jag fick se landskapet.

När vi hade kommit fram till Falkenberg gick vi 2,5 km till hotellet. Det var en jobbig promenad men samtidigt väldigt givande. Jag fick se mer av Falkenberg än vad jag skulle om vi hade tagit en taxi. När vi sedan kom fram till Grand Hotell som vi skulle bo på var det lite krångel med rummen, men det löstes ganska snabbt.

Väl inne på mitt rum med dubbelsäng tog jag av mig min jacka. Klantig som jag är så slängde jag in jackan utan att hänga upp den så alla saker jag hade i den ramlade ur. Så jag fick plocka upp allt igen vilket inte var så roligt då jag skulle ringa min farmor och farfar.

När allt var klart lade jag mig i

sängen för att vila en stund, satte på tv:n och tittade lite på olika program. Men inget av det som var på intresserade mig så mycket så jag tittade istället på Netflix på min mobil.

När alla hade kommit in på sina rum och packat upp lite kläder gick vi till en thairestaurang som hette Linnea & Basilika. Vi beställde olika mat; själv beställde jag sushi med wasabi. Wasabin var stark men inte så farligt tänkte jag, så jag tog en större bit av den, klantig som jag var så var det ingen bra idé för jag började hosta så jag nästan spydde. Inne på rummet låg jag ner och hade jätteont i magen, men jag spydde aldrig.

*Skrivet av Joakim*



Fontänhuset i Falkenberg.

# Musikterapi - ord och massvis med visor

**Redan som barn tyckte jag mig känna något särskilt inom mig när jag la händerna på mormors gamla keyboard. Den var gammal och till synes välanvänd, men tonerna som uttrycktes gav ifrån sig en känsla jag inte känt förut.**

Jag minns en första liten trude-lutt, vars melodi gav mig idén till en textfras som löd: Solen lyser klart, så underbart - precis som den gör nu, exakt klockan sju. Inte den mest skönlitterära beskrivningen av vad jag hade i åtanke - men det kändes bra vill jag minnas. I samband med denna stund klev min farfar in i rummet och propsade på att jag borde lära mig att spela piano - vilket just då resulterade i att min glädje kring spelandet dog. Det var nog inte innebörden av det han sa, utan snarare framtoningen - eftersom jag var ett barn som var väldigt känslig mellan varven.

Musiken letade sig tillbaka till mig någon gång under högsta-diet när vi i skolan fick som upp-gift att skriva en egen låt. Jag tycker mig minnas att det var ett lyckat projekt, där min kreativa motor satt igång rejält - dock upplevde jag att exponeringen framför alla mina klasskamrater samt lärare, var högst obehaglig.

När gnistan väl var tänd fortsatte jag dock på samma spår och trot-

sade mina rädslor. Ansökte till gymnasieutbildning inom estet, bild och musik. Valde tillslut att gå på musiklinjen och trivdes till en början. Efter ett tag började jag dock känna mig utanför eftersom min scenskräck var total och min låga självkänsla var ett enormt hinder. Den musikaliska resa jag gjorde i tonåren var både intensiv och lärorik, men resulterade i att mina dåliga självbild tog över och att jag tappade gnistan.

Drömmen om att sjunga ut, att uttrycka mina känslor och finna orden som skulle göra mig fri från den tystnad jag varit i sedan tidig ålder - levde kvar inom mig i de nästkommande tio åren, och slog åter i blom under år 2020.

Jag hade nyligen klivit ur ett missbruk av alkohol, narkotika och diverse andra saker och ville plötsligt inget annat än att ventilerade det jag hade inom mig. Det kom till uttryck i form av poesi till en början, men det gick inte mer än ett år innan gnistan för det musikaliska ännu en gång var tänd.

Från och med den stunden började jag så sakteliga förstå vad musik är till för - och gör, med mig. Det vill säga, att det snarare är ett

känslomässigt hjälpmedel för psykologisk "överlevnad", än ett medel för att bli hörd och sedd.

Jag har i detta nu insikten om att jag när som helst, som människa i detta liv - har RÄTT att säga det mitt hjärta vill uttrycka - och att jag också per automatik mår sämre om jag inte gör det. Utan musikens roll i mitt liv hade detta inte varit möjligt, och jag väljer därför nu att ta det lite som det kommer. Istället för att se till mitt eget värde i form av det jag GÖR, så vill jag nu helt enkelt bara vara så som jag ÄR.

*Emma*



# Frågesport

1: Vilket är bandet vars andra studioalbum hette "Nevermind".  
En av låtarna heter "Come As You Are".



2: Vilken sorts blod använder samerna när de gör blodpalt?



3: Vilket land är störst till ytan: Tyskland eller Sverige?

4: Vilka tre av dessa ämnen är skadliga för hundar att äta: Xylitol, choklad, kokt broccoli, russin och hallon.

5: Från vilken film kommer citatet "I'm going to make him an offer he can't refuse"?

6: Ligger delstaten Louisiana på USAs öst- eller västkust?



7: Vad heter Turkiets huvudstad?

8: Vad heter skaparen av de tecknade tv-serierna The Simpsons och Futurama?



***Svaren hittar du på sida 26!***

# Vad gör det för skillnad?



**Jag är snart 45 år gammal. Om man tittar rent faktamässigt på mitt liv utifrån har jag varit framgångsrik.**

Jag har inte skolkat från skolan, fått bra betyg i gymnasiet och efter ett par misslyckade försök på universitetet ändå tagit både kandidat och magister examina. Jag passade inte in i IT branschen, men omvårdnad var nog mer min grej. Det gick ju som på räls när jag bytte inriktning så det är inget fel på intellektet eller förmågan att fungera i en social miljö.

Det var lite knackigt på vidareutbildningen, men jag blev ju klar och distriktsköterska. Jag har varit omtyckt på arbetsplatser och älskad av många patienter. Jag har kort och presenter som bevis på deras uppskattning. Det ser inte ut som man förväntar sig av en Autistisk persons liv. Jag har inte haft nått monotont, enkelspårigt, socialt isolerat arbete.

Jag är inte nån excentrisk professor eller trivs vid ett löpande band, för det är väl det som är idealt för en autist?

## **Det kanske inte stämmer att jag är autist?**

Vi har så mycket fördomar om vad autism är. Vi blir matade med bilder från media på människor som är tydliga i sitt uttryck. Jag har haft en hård mask. Jag har till och med iklätt mig olika konstruerade roller och många gånger använt olika sminkningar för att kunna gå ut bland folk. Jag har tänkt att jag sätter på mig en roll eller en mask och det har varit så normalt att jag inte ens reflekterat över att det inte är ok.

Att vara sjuksköterska har på sätt och vis passat mig som handen i handsken. I kurslitteratur beskrivs yrket ofta som en roll. Ingen tycker att det är konstigt att man ikläder sig sin sjuksköterskeroll på samma gång som man byter

om till sjukhuskläderna. För mig har det varit bokstavligt. Att ha på sig uniformen är att leva efter en uppsättning regler. För mig är det enklare än resten av livet som inte har några definierade regeluppsättningar.

Jag blir hela tiden förvånad över hur mycket som stämmer in på mig. Det krävdes en utredning för att jag skulle förstå hur komplicerat det är, hur oerhört mycket gråskala som ingår i ett spektrum. När jag blev utredd trodde jag inte själv att jag var autistisk. Mina fördomar stämde inte överens med hur mitt liv hade sett ut. Jag hade ingen aning om att man kan bli utbränd av livet. Att det som för andra är en relativt låg belastning är en överbelastning för mig.

Det är intressant att notera att även det omvända gäller. En hög arbetsbelastning tröttar inte ut mig på samma sätt som det gör andra människor. Så länge jag vet vad jag ska göra och inte behöver vara social med andra människor så orkar jag göra det i många fler timmar än mina kollegor. Att ha för lite att göra på jobbet är mer utmattande än att ha fullt upp.

## **Varför är det viktigt att veta?**

Jag sitter här idag och skriver helt och hållet för att jag har haft tur. Jag har haft vänner och min



## Vad gör det för skillnad? (fortsättning)

man som har tjatat och insisterat på att jag är outhärlig i deras liv. Om de inte hade tvingat mig att leva så hade jag inte levt idag.

Jag har levt ett helt liv i tron att jag har varit byggd som alla andra och att jag har fel som tycker att det som många ser som det goda i livet är omöjligt och svårt. När jag inte har energin att låtsas fungera, när orken tar helt slut så känns det precis så att det är slut. Varför ska man leva när livet är så oerhört tungt att bära? Vad är det för mening när man är slut som människa när det känns som att det inte finns mer att ge? Varför hamnar man där? Varför blir det så?

För att man inte vet, inte har blivit hörd, blivit bortförklarad och missförstådd och för att man har låtsats. I hela livet har man fått höra att det som är svårt och jobbigt är det som ger livet guldkant så då jagar man efter mer av det som drar musten ur en för det är det som är bra i livet.

### Masken

Det är svårt att förklara varför allt som görs med en mask på känns som tomma prestationer. Men jag ska försöka: tänk på det värsta du vet, höjder? Spindlar? Kyla? Hetta? Att vara under vattnen? Vad det än är som skrämmer dig så tänk dig att det är det som du förväntas göra dag ut

och dag in. Du biter ihop, andas och låtsas som att du klarar av det och ibland låtsas du att du är någon annan, någon som inte är rädd, någon som klarar av det och så gör du det du är rädd för. Du dör inte men du slutar aldrig att vara skräckslagen. Du låtsas och låtsas och låter ingen se skräcken och alla applåderar. Du får mer betalt, du får uppskattning och alla är överens om att du är en bättre människa, du är duktig som har övervunnit din rädsla och vågat dig ut i den riktiga världen där alla andra gör samma saker som du. Du är inte en hjälte, du gör det här för att vara en del av samhället. Om du inte gör de här, får du inte vara med. Du vet det här för det har alltid varit så, sen du var barn. Alla andra barn lärde sig ju att göra, de här läskiga sakerna de slutade vara rädda, om de ens tyckte att det var otäckt från början.

Det är det här som är masken. Att man deltar, det slutar aldrig kännas fel eller göra ont men man intalar sig att det är det här som man mår bra av, att det är det som är meningen med livet; att utbilda sig, delta i sociala sammankomster gå på fester, vara med-

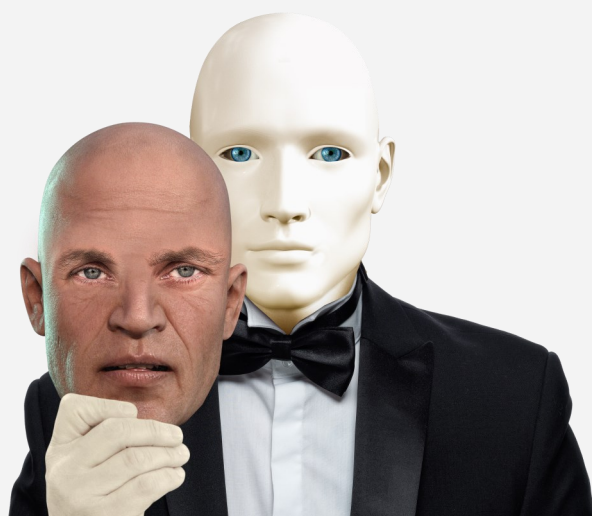
lem i föreningar, skaffa sig en karriär och familj. I perioder låssas du så bra att det känns bra, du övervinner ju dina rädslor...

På ytan

### Bakom masken

Jag har haft bra upplevelser som samtidigt har varit smärtsamma. Jag har haft flera masker som varit fantastiska, så bra att jag trodde på masken. Jag förstod inte själv varför jag plötsligen kände mig värdelös och bara ville dö. Jag kunde inte förstå varför mitt immunförsvar gav upp. Jag blev sjuk av allt, matförgiftad när ingen annan blev det. Jag var sjuk så ofta att jag blev ifrågasatt; folk omkring mig trodde inte på att jag var sjuk. Men blodproverna visade ingen immunbrist. Jag blev utbränd av livet.

*Fortsättning på nästa sida*



## Vad gör det för skillnad? (fortsättning)

*Fortsättning från föregående sida*

Problemet med att låtsas vara någon man inte är och försöka anpassa sig till vad andra vill att man ska vara är att man utplånar sig själv. Det blir väldigt tomt när man aldrig odlar sin självbild. Att samtidigt ha en hjärna som alltid tänker i för många steg gör att man kan bli handlingsförlamad.

### Så vad gör det för skillnad att veta?

Jag fick nyligen veta att i USA funderar man på nyttan av att diagnostisera barn med autism och ADHD så kallade neuropsykiatriska funktionsvariationer. Man tror att det är mer skadligt att sätta etiketter på barn än att de får veta att de är annorlunda byggda. För mig som levt ett helt liv utan att veta, är det här skrämmande. Om någon är född utan ben, hjälper det inte att säga till den att den har ben. Jag är född annorlunda men omvärlden har hela tiden krävt att jag ska fungera som de gör. Att överleva

under de här omständigheterna är oerhört svårt.

Jag har allvarligt funderat på att dö i perioder sedan jag var sju. De få gånger som jag försökte kommunicera med vuxna fick jag höra att det var normalt. ”Alla barn är ledsna ibland”, ”alla barn blir retade”. Men jag hade ögon att se med och det var inte alla barn, det var inte alla tonåringar. Ibland skylldes man på att jag kom från ett hem med två kulturer men min mamma kämpade med att vara svensk och min farmor tog ofta hand om mig.

Jag tror absolut att det är dåligt att begränsa barn och unga men en diagnos är bokstavligen en väg till kunskap. Att förstå att man har andra förutsättningar betyder inte att man har sämre förutsättningar. Om man förstår skillnaden och anpassar tillvaron så kan man vara lika bra eller bättre än neurotypiska barn. Man

kan vara lika bra på jobbet som sina kollegor men pauser och raster kanske behöver anpassas. Vi bygger ramper och ändrar golvstrukturer för vi har förstått att människor med fysiska funktionsvariationer inte är sämre på det de gör än andra men de behöver ha en anpassad miljö. Men om man inte får veta att man fungerar annorlunda och hela tiden måste leva på villkor som i längden är omöjliga, då överlever man inte.

Mina strategier för att få vara med har kört slut på mina resurser och gjort mig sjuk i allvarliga depressioner. Nu när jag vet, finns det en väg som leder framåt och inte bara ner i en för tidig grav.



## Svar till frågesporten

1: Nirvana

2: Renblod

3: Sverige

4: Xylitol, choklad och russin

5: Gudfadern

6: Östkusten

7: Ankara

8: Matt Groening



# Stöd fontänhuset

## Vill du stödja föreningen Fontänhuset Falun i vårt arbete mot psykisk ohälsa i Falun?

Psykisk ohälsa är idag en del av vardagen för många. De allra flesta av oss kommer någon gång att drabbas – antingen vi själva eller någon som står oss nära.

Fontänhuset Falun är det trettonde huset i Sverige och är en del av en global rörelse som startade 1948 i USA (Fountain House). Fontänhuset arbetar aktivt för att den som lider av psykisk ohälsa ska få stöd för att tillfriskna, återhämta sig för att kunna bli aktiv i samhället. Psykisk ohälsa är något som kan drabba alla, oavsett kön, ålder, ekonomi eller social situation. Det är något som ofta inte syns utåt, vilket gör att omgivningen kan ha krav och förväntningar på den drabbade som inte är realistiska i tillfrisknandet.

Medlemskapet i huset är livslångt, frivilligt och kostnadsfritt. Det finns inte heller något krav på en formell diagnos från sjukvården för att bli medlem, utan det är upplevelsen av psykisk ohälsa som är det viktiga. Vi vänder oss till de mellan 16 och 65 år, och som är skrivna i Falu kommun.

På Fontänhuset arbetar vi tillsammans sida vid sida, både medlemmar och anställda. Medlemmarna deltar i den arbetsinriktade dagen för att driva huset, och för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och vår förening. Vår målsättning är att medlemmarna ska kunna komma tillbaka ut i samhället, för att kunna arbeta eller studera.

En viktig del av vår verksamhet är att kunna erbjuda medlemmar att delta i olika sociala sammanhang, till exempel genom en del utflykter och kortare resor. Vår målsättning är även att ha öppet under högtidsdagar, som jul, nyår och midsommar för att fira dessa tillsammans.

Många av våra medlemmar befinner sig i en svår ekonomisk situation. Vi vill därför att Fontänhuset ska kunna subventionera olika upplevelser och evenemang så att alla kan delta på lika villkor. Detta möjliggörs dels genom sponsring från både företag och privatpersoner, samt genom samarbeten med olika företag.

Vi driver föreningen och dess arbete enbart tack vare bidrag och tar tacksamt emot all sponsring som kan ge våra medlemmar det där lilla extra. Vi är väldigt måna om våra bidragsgivare, och nämner er i vår klubbhustidning *Inifrån & Ut*, med planerad utgivningstakt om fyra nummer per år. Tidningen kommer att finnas tillgänglig på olika arbetsplatser och offentliga rum i Falun. Dessutom kommer företags logga att sättas upp på en skylt i vår entré, samt att publiceras på vår hemsida.

Har du möjlighet och vill stödja vår verksamhet på något sätt? Kontakta oss!

**Telefon:** Husets reception 070-399 04 53 eller Lotta Nolander/verksamhetschef 073-096 44 84

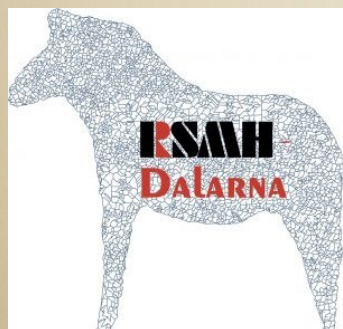
**E-post:** [info@fontanhusetfalun.se](mailto:info@fontanhusetfalun.se) eller [lotta@fontanhusetfalun.se](mailto:lotta@fontanhusetfalun.se) **Hemsida:** [www.fontanhusetfalun.se](http://www.fontanhusetfalun.se)

Ekonomiska bidrag tas emot på Bankgiro 5304-6702 - glöm inte att ange namn och adress.

# Sponsorer & Samarbetspartners

**Attention**  
DALARNA

**Balans** Dalarna



**rotork**®

**FALUN**



**WILLY:S**

## TACK TILL ALLA SPONSORER!

Vi är tacksamma för allt stöd vi fått under det gångna året — vårt första år! Genom att stödja oss bidrar ni till ett bättre liv för människor som lever med psykisk ohälsa.

### NI SOM BEVILJAT OSS FONDMEDEL

Bjursås Sparbank Falu Kommuns sociala fonder Falu Minnesfond Svenska Kyrkan Falun

### VÄNNER TILL FONTÄNHUSET FALUN

Alla ni privatpersoner och företag som stöttat vår verksamhet genom att betala som stödmedlem eller skänkt en gåva.

Alla stödmedlemmar

Odd Fellow

Tack !